

**PERAN POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP  
TINGKAT KESEPIAN PADA PASANGAN LONG DISTANCE  
MARRIAGE**

**Korina Ajeng Saputri<sup>1</sup>, Sila Nirmala<sup>2</sup>**

Stisipol Candradimuka Palembang

E-mail: [korinaunsri@gmail.com](mailto:korinaunsri@gmail.com)<sup>1</sup>, [sila.nirmala@stisipolcandradimuka.ac.id](mailto:sila.nirmala@stisipolcandradimuka.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran komunikasi interpersonal dalam mempengaruhi tingkat kesepian pada pasangan suami istri yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh atau (Long Distance Marriage). Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, penelitian ini menekankan pada makna dan pengalaman subjektif individu dalam menghadapi keterbatasan interaksi fisik dan emosional. Informan penelitian ini adalah sepuluh pasangan suami dan istri, di mana suami bekerja sebagai teknisi di area produksi minyak dan gas, dan telah menjalani hubungan LDM selama 1–5 tahun. Pasangan tersebut memiliki frekuensi pertemuan minimal setiap enam bulan sekali, dengan durasi pertemuan selama satu bulan. Teknik pengambilan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam baik secara langsung maupun daring. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan tematik, untuk mengidentifikasi pola komunikasi dan pengalaman kesepian yang dialami oleh pasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang berkualitas—yang mencakup keterbukaan, empati, dan dukungan emosional—berperan penting dalam menekan tingkat kesepian dan menjaga stabilitas hubungan meskipun terpisah oleh jarak.

**Kata Kunci** — Kesepian, Long Distance Marriage, Komunikasi Interpersonal.

**Abstract**

*This study aims to explore the role of interpersonal communication in influencing the level of loneliness experienced by married couples undergoing a Long Distance Marriage (LDM). The researcher employed a qualitative approach using a case study method, emphasizing the meaning and subjective experiences of individuals in facing limitations in physical and emotional interaction. The study's informants consisted of ten married couples, in which the husbands work as technicians in oil and gas production areas and have been in LDM relationships for 1 to 5 years. These couples meet at least once every six months, with each meeting lasting for one month. Informants were selected using purposive sampling, and data were collected through in-depth interviews conducted both in person and online. Data analysis was carried out using descriptive qualitative methods with a thematic approach to identify communication patterns and experiences of loneliness among the couples. The findings reveal that high-quality interpersonal communication—characterized by openness, empathy, and emotional support—plays a crucial role in reducing feelings of loneliness and maintaining relationship stability despite the physical distance.*

**Keywords** — Loneliness, Long Distance Marriage, Interpersonal Communication

## 1. PENDAHULUAN

Tinggal bersama dalam satu atap merupakan harapan umum bagi setiap keluarga (Mijilputri, 2013). Namun, seiring dengan dinamika kehidupan modern dan meningkatnya tuntutan ekonomi, tidak sedikit pasangan suami istri yang harus memilih untuk hidup terpisah demi mengejar peluang karier masing-masing, baik di luar kota maupun di luar negeri (Widayana, Lubis, & Sary, 2018). Selain itu, faktor pendidikan yang sedang ditempuh juga menjadi alasan mengapa pasangan suami istri kerap kali menjalani kehidupan secara terpisah (Ramadhini & Hendriani, 2015). Dalam konteks pernikahan, kondisi di mana pasangan tidak dapat tinggal bersama secara fisik karena berbagai alasan disebut sebagai pernikahan jarak jauh atau long distance marriage.

Pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage atau LDM) merupakan fenomena yang semakin umum terjadi di era globalisasi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti, faktor pekerjaan, latar pendidikan, atau keadaan sosial. Meskipun teknologi komunikasi telah berkembang pesat, pasangan LDM tetap menghadapi tantangan emosional yang kompleks, salah satunya adalah perasaan kesepian. Kesepian dalam hubungan pernikahan dapat berdampak negatif terhadap kepuasan relasi, kesehatan mental, dan stabilitas rumah tangga.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hubungan jarak jauh. Misalnya, studi oleh Stafford & Merolla (2007) mengungkapkan bahwa pasangan dengan pernikahan long distance marriage (LDM) yang menerapkan komunikasi yang terbuka dan empatik cenderung memiliki tingkat kepuasan hubungan pernikahan yang lebih tinggi. Sementara itu, penelitian oleh Rohmani & Hidayati (2021) menunjukkan bahwa intensitas komunikasi tidak selalu menjamin kedekatan emosional, melainkan gaya dan kualitas komunikasi yang lebih menentukan. Kartini et al. (2024), dalam Jurnal Pendidikan Tambusai, juga menekankan bahwa hambatan komunikasi seperti prasangka, gangguan teknis, dan kurangnya motivasi dapat memperburuk kesepian dalam hubungan interpersonal.

Namun, masih terdapat kesenjangan dalam kajian mengenai bagaimana pola komunikasi interpersonal secara spesifik memengaruhi tingkat kesepian pada pasangan LDM. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperdalam pemahaman tentang dinamika komunikasi dalam konteks pernikahan jarak jauh, serta memberikan kontribusi praktis bagi pasangan dan konselor pernikahan dalam merancang strategi komunikasi yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana peran pola komunikasi interpersonal terhadap tingkat kesepian pada pasangan yang sedang menjalani pernikahan jarak jauh atau Long Distance Marriage?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran pola komunikasi interpersonal—meliputi frekuensi, kualitas, keterbukaan, dan empati—terhadap tingkat kesepian yang dialami oleh pasangan Long Distance Marriage, serta mengidentifikasi gaya komunikasi yang paling efektif dalam menurunkan perasaan kesepian.

Kerangka Teoritis

### A. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi merupakan elemen fundamental dalam proses kehidupan manusia, mengingat manusia tidak diciptakan untuk hidup sendiri dan selalu membutuhkan keberadaan orang lain. Dalam praktiknya, komunikasi menuntut adanya pemahaman dari masing-masing individu yang terlibat, agar pesan yang disampaikan dapat diterima dan dimaknai secara tepat oleh kedua belah pihak (Chrisnatalia & Rahadi, 2020). Oleh karena itu, komunikasi harus memiliki tujuan yang jelas serta menggunakan diksi yang sesuai agar makna pesan tidak mengalami distorsi. Ketidaktepatan dalam pemilihan kata atau gaya

komunikasi dapat menimbulkan kesalahpahaman (miscommunication) yang berpotensi memicu konflik, terutama dalam hubungan pernikahan yang menuntut kejelasan dan kepekaan emosional dalam setiap interaksi.

Dalam pandangan humanistik, komunikasi interpersonal yang efektif menekankan pada kualitas hubungan yang jujur, terbuka, dan memuaskan secara emosional. Komunikasi yang terjadi antara pasangan suami istri melibatkan proses saling menginterpretasikan pesan, di mana kedua belah pihak berusaha memahami makna yang disampaikan secara verbal maupun nonverbal. Menurut Joseph A. DeVito (2011), komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian pesan antara dua orang atau lebih yang berlangsung secara langsung dan bersifat personal, dengan tujuan membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna. Dalam proses komunikasi terjadi pertukaran informasi, ekspresi perasaan, dan pemaknaan yang berlangsung melalui interaksi verbal dan nonverbal, serta dipengaruhi oleh kondisi psikologis, sosial, dan budaya masing-masing orang.

DeVito (2011) mengemukakan bahwa terdapat lima sikap konstruktif yang dapat diimplementasikan dalam komunikasi interpersonal guna meningkatkan efektivitas interaksi antar individu, yaitu:

#### 1. Keterbukaan (Openness)

Keterbukaan adalah bentuk penerimaan aktif terhadap pandangan atau umpan balik dari orang lain, yang dilakukan dengan sikap positif dan tanpa prasangka. Dalam komunikasi interpersonal, keterbukaan mencerminkan kemauan untuk saling membagi informasi, perasaan, dan pikiran secara jujur. Sikap ini memungkinkan pasangan untuk saling mereaksi dan merasakan apa yang dialami satu sama lain, sehingga tercipta hubungan yang lebih intim dan saling percaya.

#### 2. Empati (Empathy)

Empati mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengenali dan merespons secara emosional terhadap apa yang dirasakan oleh orang lain, baik secara emosional maupun intelektual. Dalam hubungan suami istri, empati memungkinkan masing-masing pihak untuk menempatkan diri pada posisi pasangannya, memahami perasaan, dan memberikan respons yang sesuai. Empati menjadi jembatan penting dalam mengatasi kesalahpahaman dan memperkuat ikatan emosional.

#### 3. Sikap Mendukung (Supportiveness)

Sikap mendukung adalah komitmen untuk menciptakan suasana komunikasi yang terbuka dan saling mendukung. Dalam komunikasi interpersonal, supportiveness berarti bahwa masing-masing individu memberikan dukungan terhadap pesan yang disampaikan oleh pasangannya. Sikap ini menciptakan rasa aman dan nyaman dalam berkomunikasi, serta memperkuat kepercayaan dalam hubungan.

#### 4. Sikap Positif (Positiveness)

Sikap positif dapat dilihat dari cara seseorang memperlakukan orang lain dengan hormat, berpikir secara konstruktif, menjaga kepercayaan, dan menempatkan pasangan sebagai bagian penting dalam hidupnya. Sikap ini juga mencakup pemberian pujian, penghargaan, serta komitmen untuk bekerja sama dalam membangun hubungan. Sikap positif terhadap diri sendiri dan pasangan dapat mendorong partisipasi aktif dalam komunikasi dan menciptakan suasana yang kondusif.

#### 5. Kesetaraan (Equality)

Kesetaraan dalam komunikasi interpersonal berarti bahwa kedua belah pihak memiliki nilai dan kepentingan yang sama pentingnya. Dalam hubungan pernikahan kesetaraan menjadi fondasi bagi terciptanya hubungan yang harmonis, di mana kedua belah pihak saling menghargai dan merasa dibutuhkan, serta menjalin interaksi yang bebas dari dominasi dan penuh semangat kebersamaan.

Implementasi lima sikap positif dalam komunikasi interpersonal menjadi aspek krusial

dalam mempertahankan kualitas hubungan pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh. Ketika komunikasi dibangun atas dasar keterbukaan, empati, dukungan emosional, sikap optimis, dan kesetaraan, maka ikatan relasional akan semakin kokoh, tingkat kesepian dapat berkurang, serta potensi konflik dapat diminimalkan.

#### B. Kesepian

Kesepian merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat minimnya kedekatan emosional dengan pasangan maupun jaringan sosial, bukan semata-mata karena frekuensi interaksi, melainkan karena kurangnya kasih sayang, tekanan emosional, kegelisahan, serta keterputusan komunikasi dengan lingkungan sekitar.

Menurut Robert S. Weiss (1973), kesepian merupakan pengalaman emosional yang kompleks dan tidak semata-mata disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial, melainkan oleh ketidakhadiran hubungan yang bermakna. Weiss (1973) mengidentifikasi dua bentuk utama dari kesepian, yaitu kesepian yang bersifat emosional dan kesepian yang bersifat sosial. Kesepian emosional muncul ketika individu kehilangan kedekatan intim dengan orang yang sangat berarti, seperti pasangan hidup atau sahabat dekat, sehingga merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan secara mendalam. Sementara itu, kesepian sosial dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa tidak memiliki relasi sosial yang memadai atau aktif, yang biasanya berfungsi sebagai sumber dukungan dan interaksi sosial.

Dalam konteks pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage), kedua bentuk kesepian ini sangat mungkin dialami secara bersamaan, terutama jika komunikasi interpersonal tidak berjalan secara efektif. Oleh karena itu, pemahaman terhadap teori Weiss menjadi penting dalam mengkaji dampak psikologis dari keterbatasan interaksi dalam hubungan jarak jauh.

#### C. Peran Pola Komunikasi Interpersonal terhadap Tingkat Kesepian pada Pasangan Long Distance Marriage

Komunikasi interpersonal memainkan peran sentral dalam menjaga kualitas hubungan antar pasangan, terlebih dalam konteks pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage). Dalam hubungan pernikahan jarak jauh, keterbatasan interaksi fisik dan waktu bersama sering kali memicu perasaan kesepian, baik secara emosional maupun sosial. Menurut Robert S. Weiss (1973), kesepian dapat diklasifikasikan ke dalam dua dimensi utama, yakni kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional muncul sebagai akibat dari ketiadaan hubungan yang bersifat intim dan mendalam, sementara kesepian sosial terjadi ketika individu tidak memiliki jaringan sosial yang aktif dan mendukung.

Untuk mereduksi dampak dari kedua bentuk kesepian tersebut, diperlukan komunikasi interpersonal yang efektif sebagai strategi utama. Joseph A. DeVito (2011) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang berkualitas ditandai oleh penerapan lima sikap positif, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap optimis, dan kesetaraan dalam hubungan. Dengan menerapkan sikap saling pengertian, penghargaan, dan dukungan, pasangan dapat menjaga kehangatan dan kedalaman hubungan, meskipun terhalang oleh jarak geografis.

Studi yang dilakukan oleh Stafford dan Merolla (2007) mengindikasikan bahwa pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh (LDM) dan mengadopsi pola komunikasi yang terbuka serta empatik cenderung menunjukkan tingkat kepuasan relasional yang lebih tinggi. Selain itu, mereka juga lebih mampu mengelola perasaan kesepian secara efektif dibandingkan pasangan yang tidak menerapkan pendekatan komunikasi tersebut. Sementara itu, studi oleh Rohmani & Hidayati (2021) mengungkapkan bahwa intensitas komunikasi bukanlah satu-satunya faktor penentu kedekatan emosional, melainkan gaya dan kualitas komunikasi yang lebih berpengaruh. Komunikasi yang bersifat satu arah, minim respons, atau tidak konsisten justru memperburuk perasaan terasing dan kesepian.

Dalam penelitian oleh Hartini & Setiawan (2023), ditemukan bahwa pasangan LDM yang aktif membangun komunikasi interpersonal dengan sikap saling terbuka dan

mendukung, mampu menjaga keintiman emosional dan mengurangi dampak psikologis dari keterpisahan fisik. Mereka juga cenderung lebih adaptif dalam menghadapi konflik dan tekanan emosional yang muncul selama menjalani hubungan pernikahan jarak jauh.

Dengan demikian, komunikasi interpersonal tidak hanya berperan sebagai alat penyampaian pesan, tetapi juga sebagai fondasi emosional yang menjaga stabilitas dan kedekatan dalam hubungan LDM. Ketika komunikasi dilakukan secara efektif—dengan empati, keterbukaan, dan dukungan emosional—tingkat kesepian dapat ditekan, dan pasangan dapat menjalani hubungan yang sehat dan memuaskan meskipun terpisah oleh jarak.

## **2. METODE**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang dipilih untuk menggali secara mendalam dinamika komunikasi interpersonal serta pengalaman kesepian yang dialami oleh pasangan suami istri dalam konteks pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage).

Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kesesuaian karakteristik penelitian yang berorientasi pada eksplorasi makna dan pengalaman subjektif individu. Sebagaimana dijelaskan oleh Yusuf (2013), pendekatan kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman komprehensif terhadap suatu fenomena melalui prosedur ilmiah yang sistematis, dengan penekanan pada konteks sosial dan interpretasi makna yang melekat dalam pengalaman manusia. Sementara itu, studi penelitian Yin (2019) menyatakan bahwa studi kasus cocok digunakan ketika peneliti memiliki informasi terbatas tentang objek yang diteliti, fokusnya adalah fenomena yang telah berlangsung, dan terdapat berbagai sumber data yang dapat digunakan untuk membangun pemahaman yang komprehensif.

Informan dalam penelitian ini terdiri dari sepuluh pasangan suami istri, dengan karakteristik khusus di mana pihak suami berprofesi sebagai teknisi yang bertugas di area produksi minyak dan gas bumi. Seluruh pasangan tersebut telah menjalani pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage) dengan rentang waktu minimal satu hingga lima tahun. Kriteria tambahan adalah bahwa pasangan tersebut bertemu minimal setiap enam bulan sekali, dengan durasi pertemuan selama satu bulan. Teknik pengambilan informan dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman dan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), yang memungkinkan peneliti menggali informasi secara detail mengenai pengalaman komunikasi interpersonal dan perasaan kesepian yang dialami oleh pasangan. Wawancara dilakukan secara langsung maupun daring, tergantung pada kondisi geografis dan ketersediaan informan.

Proses analisis dilakukan secara berulang dan reflektif guna memastikan bahwa hasil penelitian mencerminkan pengalaman nyata para informan dan memberikan pemahaman yang mendalam terhadap peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi kesepian pada pasangan LDM.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini, subjek yang dijadikan informan adalah pasangan suami istri yang tengah menjalani pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage). Para informan berada dalam rentang usia 21 hingga 30 tahun, dengan masa pernikahan yang telah berlangsung antara satu hingga lima tahun. Pasangan tersebut merupakan pasangan suami-istri yang dimana suami adalah teknisi di area produksi oil dan gas dan istri dengan latar belakang yang berbeda-beda seperti IRT, ASN, Pegawai Swasta dan istri yang sedang melanjutkan masa studi (Mahasiswa) serta memiliki anak rata-rata 1- 3 orang.

Profesi teknisi offshore menuntut perpisahan sementara dengan keluarga karena lokasi

kerja yang terbatas aksesnya dikarenakan area kerja yang merupakan objek vital dan sulit aksesnya. Kondisi ini menciptakan jarak fisik dan waktu antara suami istri dalam menjalani rumah tangga. Pekerjaan tersebut telah dijalani sejak sebelum menikah dan menjadi sumber utama ekonomi keluarga, karena belum ada usaha alternatif. Beberapa istri teknisi offshore bekerja sebagai pegawai swasta atau negeri untuk mengembangkan karier, bukan sebagai penopang ekonomi utama. Ada pula yang memilih fokus mengurus rumah tangga. Bagi yang tetap berkarier, pekerjaan menjadi sarana mengamalkan ilmu dan mengatasi kesepian. Komunikasi interpersonal sangat penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, terutama dalam hubungan jarak jauh. Komunikasi berkualitas dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah seperti jaranganya kontak langsung, kebutuhan harian yang tidak menentu, dan isu kepercayaan.

Komunikasi interpersonal sangat penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, terutama dalam hubungan jarak jauh. Menurut Wood (2020), komunikasi merupakan instrumen esensial dalam proses pembentukan identitas diri, pengembangan relasi sosial, serta penyelesaian konflik interpersonal. Dalam konteks pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage/LDM), khususnya pada pasangan suami istri yang salah satunya bekerja sebagai teknisi di wilayah offshore, keberadaan komunikasi yang efektif dan berkualitas menjadi sangat krusial dalam mengatasi berbagai tantangan relasional. Permasalahan yang kerap dihadapi oleh pasangan dalam situasi ini meliputi keterbatasan akses komunikasi langsung seperti panggilan suara atau video, ketidakpastian dalam pengelolaan kebutuhan ekonomi rumah tangga, dinamika pengasuhan anak dari jarak jauh, serta isu-isu yang berkaitan dengan kepercayaan antar pasangan.

Berdasarkan wawancara peneliti menyimpulkan bahwa pasangan S-N dan R-K selama menjalani pernikahan jarak jauh sering mengalami kesepian dikarenakan sulitnya komunikasi dengan pasangan karena terkendala signal, minimnya interaksi fisik dan sentuhan kasih sayang dari pasangan, serta keterbatasan waktu untuk bersama seperti halnya pasangan yang tinggal serumah. pasangan R-K juga berpendapat bahwa pasangannya terkadang kurang mengerti keadaan di rumah saat sedang mengurus anak-anak, R-K menyadari kurang komunikasi dikarenakan sudah lelah bekerja membuat pasangan menjadi tidak nyaman untuk bercerita via handphone. Pihak istri juga mengungkapkan bahwa mereka juga terkadang harus menjadi peran ganda dimana mereka harus mengantar anak, membakar sampah, mencuci baju, masak dan melakukan aktivitas pria lainnya seperti, memperbaiki rumah jika ada kerusakan.

D-W dan S-O yang merupakan informan lain juga sepakat bahwa kendala pernikahan jarak jauh adalah harus mengurus anak-anak sendiri, ditambah harus membagi waktu dengan pekerjaan, Pasangan D-W berpendapat bahwa Video call merupakan cara yang ampuh untuk membuat rumah tangga semakin rukun walau ada jarak, karena setiap waktu dilakukan dan video call untuk membantu pasangan tersebut mengambil sebuah keputusan secara bersama-sama dan tak jarang mendapat semangat dari anak-anak melalui media video call tersebut. Pasangan S-O juga sepakat bahwa walau terpisah jarak dan waktu, keputusan dalam rumah tangga bisa didiskusikan secara bersama walaupun komunikasi juga kadang terkendala dengan jaringan yang terbatas. S-O menyatakan bahwa dirinya dan pasangan memiliki kesamaan yaitu hobby untuk melakukan video call sebelum tidur atau sebelum meeting dan kegiatan lainnya.

Pasangan M-R, T-W, Y-S, merupakan pasangan yang baru saja menikah dengan kurun waktu 1-2 tahun dan memiliki anak yang masih balita, mereka sepakat bahwa hubungan LDM membuat mereka menjadi bosan dan menjalani kegiatan yang monoton, hanya dirumah saja. Sedangkan dari pihak suami menyatakan bahwa aktivitas yang padat saat bekerja membuat mereka kadang merasa kelelahan sehingga quality time sangat jarang, hal ini membuat pasangan tersebut terkadang protes karena istri merasa tidak diperhatikan dan

keseharian. Namun, walau demikian mereka masih menyempatkan waktu untuk berkomunikasi dengan cara mengingatkan pasangan untuk beribadah. Pernikahan jarak jauh ini membuat mereka jarang untuk bertemu keluarga pasangan, karena sudah lelah seharian mengurus rumah tangga.

V-K yang merupakan pasangan LDR lainnya yang salah satu dari mereka sedang melanjutkan Pendidikan juga berpendapat bahwa selama menjalani pernikahan jarak jauh, sering merasa kesepian dikarenakan tidak memiliki teman cerita dan berkeluh kesah, lelah dengan kegiatan belajar, ia merasa tidak ada mengurusnya dan harus menahan rindu. walaupun begitu mereka sangat jarang berkomunikasi dan quality time karena disibukkan dengan aktivitas masing-masing.

Berbeda dengan M-D dan H-N yang masih menyempatkan berkomunikasi disela-sela kesibukan mereka, dua pasangan ini sepakat bahwa istri mereka merupakan semangat dan pelipur lara dalam menghadapi pekerjaan yang melelahkan dilapangan, istri mereka juga sering menjadi teman curhat dan penasehat dikala suami sedang merasa lelah dan pusing menghadapi jobdesc, walaupun demikian tak jarang istri mereka juga kadang merasa cemburu dengan kegiatan suami yang cukup padat. Karena itulah untuk selalu menimbulkan rasa percaya suami sadar untuk selalu melibatkan istri dalam peran apapun baik rumah tangga ataupun pekerjaan.

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa pasangan LDM menghadapi berbagai tantangan komunikasi yang berkaitan erat dengan lima sikap positif komunikasi interpersonal menurut Devito dan teori kesepian dari Weiss. Pasangan seperti S-N dan R-K mengalami kesepian emosional karena terbatasnya komunikasi akibat kendala sinyal, kurangnya interaksi nonverbal, dan tidak adanya kebersamaan fisik seperti belaian atau waktu berkualitas. Hal ini menunjukkan lemahnya aspek keterbukaan dan empati dalam komunikasi mereka, terlebih ketika kelelahan kerja membuat pasangan enggan bercerita. Istri dalam hubungan ini juga menjalani peran ganda, yang menambah beban sosial dan memperkuat kesepian sosial sebagaimana dijelaskan oleh Weiss. Sebaliknya, pasangan D-W dan S-O menunjukkan penerapan sikap positif seperti dukungan dan kesetaraan melalui kebiasaan video call yang rutin, digunakan untuk berbagi keputusan dan menjaga keintiman, bahkan melibatkan anak-anak sebagai sumber semangat. Pasangan M-R, T-W, dan Y-S yang baru menikah juga merasakan kejenuhan dan kesepian karena rutinitas yang monoton dan minimnya quality time, meski tetap berusaha menjaga komunikasi dengan saling mengingatkan untuk beribadah. V-K yang sedang menempuh pendidikan merasa kesepian karena jarang komunikasi dan tidak adanya teman cerita, mencerminkan kesepian emosional dan sosial sekaligus. Sementara itu, pasangan M-D dan H-N menunjukkan penerapan keterbukaan, empati, dan dukungan yang kuat, di mana istri menjadi tempat curhat dan sumber semangat bagi suami, serta suami berusaha melibatkan istri dalam berbagai aspek kehidupan untuk menjaga kepercayaan. Secara keseluruhan, kualitas komunikasi interpersonal sangat menentukan tingkat kesepian dalam hubungan LDM, dan penerapan lima sikap positif Devito (2011) dapat pedoman dalam menjaga keharmonisan dan kelangsungan rumah tangga jarak jauh.

Dari hasil uraian wawancara, dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal sangat berpengaruh terhadap tingkat kesepian dalam hubungan LDM. Ketika pasangan mampu menerapkan lima sikap positif komunikasi menurut Devito (2011) komunikasi yang memiliki sikap keterbukaan, empati, dukungan, positivitas, dan kesetaraan—mereka cenderung lebih mampu mengatasi kesepian emosional dan sosial sebagaimana dijelaskan oleh Weiss. Sebaliknya, kurangnya komunikasi yang berkualitas, kelelahan, dan ketimpangan peran dapat memperbesar risiko kesepian dan menurunkan keharmonisan rumah tangga. Oleh karena itu, komunikasi yang konsisten, empatik, dan saling mendukung menjadi kunci utama dalam menjaga stabilitas hubungan jarak jauh.

Hal ini sejalan dengan teori dari Perlman dan Peplau (1981) yang menyatakan bahwa pola komunikasi interpersonal yang positif dapat memperkecil tingkat kesepian. Menurut mereka, kesepian bukan hanya disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial, tetapi juga oleh rendahnya kualitas hubungan interpersonal. Ketika komunikasi berlangsung secara terbuka, hangat, dan saling memahami, individu akan merasa lebih terhubung secara emosional, sehingga risiko kesepian dapat ditekan. Maka, dalam konteks LDM, membangun komunikasi yang sehat dan bermakna menjadi fondasi penting untuk menjaga keintiman dan kesejahteraan psikologis pasangan.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian dan hasil wawancara terhadap pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage), dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal berperan secara signifikan dalam memengaruhi tingkat kesepian yang dialami dalam hubungan rumah tangga tersebut. Komunikasi yang efektif dan bermakna terbukti mampu memperkuat ikatan emosional, mengurangi perasaan terasing, serta meningkatkan kepuasan relasional meskipun pasangan berada dalam keterpisahan geografis. Pasangan yang mampu menerapkan lima sikap positif komunikasi menurut Devito—yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan—cenderung lebih mampu mengatasi kesepian emosional dan sosial sebagaimana dijelaskan oleh Weiss. Sebaliknya, pasangan yang mengalami hambatan komunikasi seperti keterbatasan sinyal, kelelahan kerja, dan ketimpangan peran dalam rumah tangga lebih rentan terhadap kesepian dan konflik emosional. Dalam konteks LDM, komunikasi yang konsisten, hangat, dan saling mendukung menjadi fondasi penting dalam menjaga keintiman, kepercayaan, dan stabilitas hubungan. Hal ini sejalan dengan teori Perlman dan Peplau (1981) yang menyatakan bahwa pola komunikasi interpersonal yang positif dapat memperkecil tingkat kesepian, karena kualitas hubungan lebih menentukan daripada kuantitas interaksi.

#### **Saran**

1. Peneliti Selanjutnya
  - a) Perluas Variasi Informan Libatkan pasangan LDM dari latar belakang profesi dan wilayah geografis yang lebih beragam, seperti pelaut, TKI, atau pekerja migran, untuk memperkaya perspektif komunikasi dan dinamika keluarga.
  - b) Gunakan Pendekatan Longitudinal Lakukan penelitian jangka panjang untuk melihat perubahan pola komunikasi dan tingkat kesepian seiring bertambahnya usia pernikahan dan perkembangan teknologi komunikasi.
2. Pasangan yang Menjalani LDM
  - a) Prioritaskan Komunikasi Berkualitas Luangkan waktu untuk berkomunikasi secara rutin dan bermakna, meski hanya sebentar. Gunakan media seperti video call untuk menjaga kedekatan emosional.
  - b) Bangun Empati dan Keterbukaan Saling memahami kondisi masing-masing dan terbuka dalam menyampaikan perasaan dapat memperkuat kepercayaan dan mengurangi kesalahpahaman.
  - c) Libatkan Pasangan dalam Keputusan Penting Diskusikan hal-hal rumah tangga bersama agar tercipta rasa kesetaraan dan keterlibatan, meski secara fisik terpisah.
  - d) Kelola Rasa Sepi Secara Positif Isi waktu dengan kegiatan produktif, seperti mengembangkan karier, belajar, atau hobi, agar kesepian tidak menjadi beban emosional.
  - e) Jaga Komitmen dan Kepercayaan Hindari asumsi negatif dan ciptakan ruang aman untuk saling bercerita. Komitmen yang kuat adalah fondasi utama dalam hubungan jarak jauh.



## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Chrisnatalia, C., & Rahadi, D. R. (2020). Komunikasi interpersonal dalam hubungan pernikahan. *Jurnal Komunikasi Keluarga*, 8(2), 112–125.
- DeVito, J. A. (2011). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Pearson Education.
- Hartini, S., & Setiawan, T. (2023). Komunikasi interpersonal long distance marriage. *Jurnal Intelktiva: Jurnal Ekonomi, Sosial dan Humaniora*, 4(8), 55–65.
- Kartini, R., Sari, D. P., & Ramadhani, A. (2024). Teori komunikasi organisasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 123–135.
- Mijilputri, A. (2013). Dinamika keluarga dalam menghadapi pernikahan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 5(2), 45–52.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: Vol. 3. Personal Relationships in Disorder* (pp. 31–56). London: Academic Press.
- Ramadhini, R., & Hendriani, W. (2015). Dampak pendidikan terhadap hubungan pasangan suami istri dalam pernikahan jarak jauh. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 3(1), 67–74.
- Rohmani, N., & Hidayati, S. (2021). Komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh: Studi kasus pada pasangan LDM. *Jurnal Psikologi Relasional*, 5(2), 45–58.
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54. <https://doi.org/10.1177/0265407507072578>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.
- Widayana, R., Lubis, M., & Sary, N. (2018). Mobilitas kerja dan implikasinya terhadap relasi keluarga. *Jurnal Sosiologi Keluarga*, 6(1), 88–96.
- Wood, J. T. (2020). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters* (9th ed.). Cengage Learning.
- Yin, R. K. (2019). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Yusuf, M. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Kencana.